

3月分 予定こんだてひょう

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 2364-(kcal) たんぱく質(g)
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	
1(金)		毎年3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、別名『桃の節句』ともいい、季節の変わり目の行事である五節句の1つです。 昔は、紙で作った人形に病気などの悪いものを移し、自分の身代わりとして川や海に流す風習がありました。これが現在のひな人形を飾る風習に変わっていったといわれています。				618
		ちらしずし	たまご のり	こめ さとう	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん	
		さわらのふかやねぎみそやき	さわら みそ	さとう あぶら	ねぎ	
		なのはなのすましじる	しんじょう わかめ		はくさい にんじん たけのこ なのはな	
4(月)		カレーピラフ	とりにく あさり	こめ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン	625
		ししゃもフライ	ししゃも	でんぷん パンこ あぶら		
		ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな ホールコーン	26.5
5(火)		いわつきくさんのごはん		こめ		608
		さいのくにキャベツメンチカツ	ぶたにく	パンこ こむぎこ さとう あぶら	キャベツ	
		なめこじる	とうふ みそ		たまねぎ だいこん ねぎ なめこ にんじん	19.4
		しおこんぶあえ	こんぶ	あぶら	きゅうり キャベツ かぶ	
6(水)		せとかは、みかんの仲間のかんきつ類です。1984年に長崎県で生まれた品種です。実の大きさは、一般的なみかんより大きく、皮が薄いのが特徴です。甘みがとても強いことから、『かんきつの大トロ』と呼ばれています。				617
		きんぴらごはん	とりにく	こめ さとう あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ	
		さばのピリからやき	さば	さとう あぶら	にんにく	
		みそしる	わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	
7(木)		さきたまライスボール		さきたまライスボール		674
		ポテトのミートソースあえ	ぶたにく チーズ	じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ トマト にんじん グリーンピース マッシュルーム	
		コールスローサラダ		あぶら たまごふししょうマヨネーズ	キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり	26.8
8(金)		いわつきくさんのごはん		こめ		626
		タッカルビ	とりにく	トック あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく キムチ ねぎ にんじん たまねぎ たら キャベツ	
		こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう あぶら	こまつな きゅうり ホールコーン	27.3

11(月)		～愛知県郷土料理～ 愛知県でよく使われる調味料に『八丁みそ』があります。八丁みそは、大豆のみを原料として作られるみそです。八杯汁(はちはいじる)は、『豆腐一丁で八杯分作れる』や『八杯おかわりするくらいおいしい』などが由来といわれている汁物です。豆腐を細長く切って入れるのが特徴です。			623	
		いわつきくさんのごはん		こめ		
		みそカツ	ぶたにく みそ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ あぶら		
		はちはいじる	とうふ あぶらあげ	こんにやく さといも でんぷん	にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ	
		ゆかりあえ		キャベツ きゅうり ゆかり	24.1	
12(火)		いわつきくさんのごはん		こめ		577
		しおマーボーどうふ	とうふ ぶたにく	あぶら でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん こねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	
		だいこんときゅうりのちゅうかつげ		あぶら さとう	だいこん きゅうり	24.7
13(水)		さんさいうどん	ぶたにく なんと	じごなうどん さとう	にんじん ねぎ えのきたけ やまうど わらび みずな ほししいたけ たけのこ	580
		コロコロだいがくいも	しろいんげんまめ	さつまいも でんぷん あぶら さとう はちみつ		
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ	21.7
14(木)		ツイストパン		ツイストパン		597
		ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	
		こんにやくサラダ		こんにやく あぶら さとう	キャベツ きゅうり	25.5
15(金)		むぎごはん		こめ むぎ		626
		チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが	
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	21.6
18(月)		いわつきくさんのごはん		こめ		578
		なまあげとさといものにももの いか	なまあげ とりにく いか	さとう さといも あぶら こんにやく でんぷん	にんじん だいこん ほししいたけ	
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	24.6
19(火)		🌸🌸🌸🌸🌸 令和5年度給食最終日 🌸🌸🌸🌸🌸				
		わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		688
		とりのからあげ	とりにく	でんぷん あぶら	しょうが	
		すましじる	かまぼこ	じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	23.1
		おいわいチョコケーキ		おいわいチョコケーキ		

献立は、都合により変更することがあります。

基準値		平均栄養量
エネルギー (kcal)	650	618
たんぱく質 (g)	21~32	24.3

3学期も残すところあとわずかとなりました。この一年間の自分の食生活を振り返ってみましょう。

- ①朝ごはんを毎日食べましたか？
- ②おやつのとりにすぎに注意しましたか？
- ③苦手な食べ物にもチャレンジしましたか？
- ④感謝の気持ちを持って食べましたか？
- ⑤よくかんで食べましたか？
- ⑥楽しく食事ができましたか？



今年度も学校給食へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。給食室では、食材や調理過程の安全面・衛生面に細心の注意を払い、成長期の子どもの健康や食への興味・関心を高め、おいしい給食を提供できるよう努めてまいりました。来年度の給食は4月10日(水)(新1年生は4月17日(水))から始まります。引き続きよろしくお願いたします。